

بدون شک، تمرکز فکر، از لوازم قطعی و ضروری هر کاری، به خصوص دانش افزایی، رشد و کمال علمی است.

یکی از ویژگی های قرن حاضر، کثرت، پیچیدگی و تنوع روز افزون عوامل و پدیده های زندگی است. این امر، به طور مستقیم و غیر مستقیم، بر شرایط روانی انسان اثر می گذارد.

طبیعی است که هر چه محرک ها بیشتر باشد، میزان پاسخ ها و عکس العمل های بیشتری را طلب می کند و برای ارائه پاسخ بیشتر و عکس العمل نشان دادن، ذهن فرد، به فعالیت بیشتری نیازمند است .

تمرکز فکر، یک امر و پدیده اکتسابی است که با اختیار و تلاش فرد حاصل می شود و نه امری غیر اختیاری و خود به خودی. لازمه تمرکز فکر، یکی انتخاب یک فکر از میان افکار گوناگون و دیگری تداوم و استمرار همان فکر، برای مدت دل خواه و مطلوب است .

تعریف تمرکز فکر

برخی تمرکز فکر را این گونه تعریف کرده اند: متوجه ساختن و ثابت نگاه داشتن فکر، بر یک تصویر و یا مجموعه ای از اندیشه ها و افکار.

شاید بتوان گفت که تمرکز فکر، یعنی مستقل از افکار دیگر و مستقل از انسان های دیگر و مستقل از زمان بودن.

راهکارهای عملی تقویت تمرکز فکر

۱. کاهش و کنترل اشتغالات فکری و عملی: روز به روز بر گسترده و کثرت محدوده اشتغالات ذهنی و عملی ما در عصر حاضر افزوده می شود .

یکی از راه های مقابله با این مسئله، تقسیم کردن اشتغالات به دو مقوله ضروری و غیر ضروری یا دارای اولویت اول و دوم است تا انسان با یک برنامه ریزی حساب شده و دقیق، به آن چه اولویت بیشتری دارد، توجه نموده، دایره مشغولیات را فقط به همان مقوله اختصاص دهد و محدود کند و از صرف فکر و اندیشه خود در مسائل تقنینی و روزمره دیگر که جنبه ثانوی دارد، خودداری کند.

۲. تمرین و تداوم: تمرکز فکر، یک توانایی ذهنی و روحی است که جنبه اکتسابی دارد و در هر امر اکتسابی، تمرین و تکرار و استمرار بخشیدن به آن، شرط اساسی دست یابی به هدف است .

۳. رهاسازی عضلانی: یکی از شیوه های مؤثر و عملی در تمرکز فکر، استفاده از فن رهاسازی عضلانی است. با فراهم شدن زمینه آرمیدگی کامل به وسیله آرمیدگی جسمانی، «تمرکز فکر» نیز حاصل می شود.

۴. تنها بودن با خوشتن: هر شب پس از اتمام فعالیت های روزانه و ارتباط با جهان اطراف و اشتغالات مختلف و متعدد در طول روز، دقایقی را به این امر اختصاص دهید و تنهایی و خلوت با خوشتن را تجربه کنید.

این کار، علاوه بر تأثیر اخلاقی و فراموش کردن مشکلات و دشواری های ناشی از زندگی اجتماعی، تمرینی برای تمرکز فکر است.

۵. تمرین تصویر ذهنی: امتیاز این روش، آن است که فرد در همه احوال می تواند به آن بپردازد و بدون هیچ گونه زمینه یا مقدماتی و در هر شرایط و موقعیتی، از این روش استفاده کند.

۶. خوب شنیدن: خوب شنیدن و خوب گوش دادن به سخنان دیگران، توانایی تمرکز بر سخنان و گفته های دیگران را فراهم می کند و زمینه تمرکز بر امور دیگر را نیز فراهم می کند.

به عبارت دیگر، تمرین و تمرکز در حواس ظاهری، زمینه ساز تمرکز در فکر و اندیشه است.

۷. در هر زمان یک پله را طی کنید: زمان هایی هست که احساس می کنید ذهن شما پر از ایده های مختلف و در چندین جای مختلف است.

به جای نگران شدن با مسائل مختلف، کارها را اولویت گذاری کرده و فقط آنهایی که مهم هستند را انجام دهید.

۸. به ذهن خود، تمرکز کردن را آموزش دهید: می توانید برای اینکه واقعاً بر روی چیزی تمرکز کنید، دستان خود را دور چشمانتان گذاشته و به مورد تمرکز نگاه کنید. این روش به ذهن شما یادآوری می کند که بر روی چیزی که می خواهید تمرکز کند.

۹. وقت تنفس: به یاد داشته باشید که شما ماشین نیستید و برای حفظ تمرکز نیاز به استراحت، هر چند کوتاه دارید. چند لحظه استراحت، راهی مناسب برای تمدد اعصاب و حفظ تمرکز است .

۱۰. کارهای متفاوت انجام دهید: پیشنهاد می شود که در فعالیت های خود گاهی تغییرات کوچک ایجاد کنید تا از کسل شده ذهنتان جلوگیری نماید

ذهن کسل بسیار ساده تر تمایل به از دست دادن تمرکز دارد.

تمرکز فکر



تهیه و تنظیم : ناهید محمودی

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی

هسته مشاوره و مرکز خدمات روانشناختی

دانشکده علوم پزشکی آبادان

۱۶. با همکلاسی هایتان راجع به درس خواندن تان صحبت کنید.

درس خواندن گروهی، راه بی نظیری برای مطالعه فعال است

۱۷. یادتان باشد همیشه جزوه هایتان را بر اساس تاریخ، مرتب

کنید و موضوع اصلی درس را بیابید.

۱۸. یک برنامه زمانی مشخص و منطقی داشته باشید: زمان

بندی مناسب برای انجام کارها باعث ایجاد تعادل بین وقت کار و تفریح میشود و به آرامش ذهنی کمک میکند. در این حالت قدرت ذهن برای مقابله با عوامل آشفته کننده بیشتر میشود.

۱۹. هرگز منفی نباشید: هرگز نگوئید که نمیتوانم تمرکز کنم.

این اظهارات منفی تمرکز کردن را دشوارتر میسازد چون ذهن خود را روی عدم توانایی کردن، متمرکز میکنید.

۲۰- چند کار را همزمان با هم انجام ندهید: در این وضعیت

هرگز نمیتوانید روی یک کار متمرکز شوید. یک کار را تمام کنید و بعد سراغ کار بعدی بروید.

۲۱- مثبت باشید: وقتی نیاز به تمرکز دارید مدام به خود

یادآوری کنید که میتوانید تمرکز کنید این تکرار لفظی واقعا توانایی تمرکز را در شما افزایش میدهد.

۱۱. سعی کنید هدف مشخصی را معین کنید که در هر بار درس

خواندن، به آن برسید. همچنین این کار بازخوردی از پیشرفت، به شما می دهد.

۱۲. به این فکر نکنید که: «باید همه چیز کامل باشد.» این شعار

را در ذهن داشته باشید که: «با شرایطی که دارم، بیشترین تلاش خود را خواهم کرد.»

۱۳. سعی کنید جای خاصی را برای درس خواندن انتخاب

کنید که وسایل حواس پرت کنی، مثل رادیو و تلویزیون در آن نباشد.

محل درس خواندن خود را تمیز و مرتب نگه دارید و سعی کنید از آن فقط برای درس خواندن استفاده کنید.

این کار حواس پرتی را کاهش می دهد و کمک می کند راحت تر به حالت تمرکز دست یابید.

۱۴. درس خواندن را در دوره های زمانی محدود انجام دهید

تا بدانید به زودی نقطه ی پایان فرا می رسد. بی وقفه درس خواندن، طوری که به نظر می رسد نقطه ی پایانی وجود ندارد، سخت تر است.

۱۵. همه ی کتاب ها، جزوه ها و کتاب های کمک درسی تان را

کنار دست تان بگذارید. اگر لازم باشد برای آن ها از جای تان بلند شوید یا مدتی دنبالشان بگردید، حواس تان بیش تر پرت می شود.